想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

药师经：一切佛最高秘密，一切菩萨经药师佛世界成就
http://www.douban.com/group/topic/30634615/

“据我的经验，几十年来，几乎连打好百日基础的人都没有。如果这个基础（百日筑基）都没有的话，所有佛学理论都是空谈。——南怀瑾”

神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。
能完成这一百天的修行，就可以入定了。附带特点：脱胎换骨（塌鼻子塌额塌头等都会挺起来）、皮肤洁白莹润光滑由里面发亮光、气质超凡脱俗、光彩照人、气场强大、腰部越来越细、身轻如燕、终曰心旷神怡、神清气爽、相貌令人喜见乐见、体内散发着清幽淡雅的芳香、眼睛变蓝，就是道家所谓“碧眼方瞳是神仙”。

定，也叫做“三昧”，道教称为“结丹”。
从凡夫到成佛，只有禅定功夫不同——慧也是从定生。
比如，般舟三昧是八地菩萨境界，首楞严三昧是十地菩萨境界，金刚三昧是佛的境界。
也就是，当你证到首楞严三昧时，你就证到十地。

如果一个修行人，无法入定，那么他是没有真功夫的。
也就是，他没有真本事，只不过鹦鹉学舌，背个书而已。

一、怎样入定

1、达到什么条件，才能入定？（入最低层次的初禅禅定）
答：
“中脉不通而言得定者，绝无是处。中脉通了，才能证入初禅的真正禅定。中脉通了，他的境界永远是天青色，昼夜都在水绿山青境界，两眼蓝色，眼瞳定而有力，发出方楞似的光芒。佛教用药师佛的蓝色身躯意表这个境界，也就是道家所说“碧眼方瞳是神仙”——南怀瑾”

2、中脉怎么才能通？
答：
“精气神充足，中脉自然会被旺盛的精气神冲开。此时身体健康无病”。

健康与修证的关系
答：
“色身没有绝对的健康，即不能得定。不能去掉身体的障碍，想进入定境，是绝对不可能的事。能做到身心健康，求证道业就比较容易了。——南怀瑾”
“佛家的显教跟密宗争吵，密宗认为气脉要通了才能悟道；净土、禅宗不谈这套气脉，认为四大假合之身说什么气脉！那是外道。我们看到很多法师们的著作，都在骂，像我们这些没得道的人，看看只好笑笑。大家骂过来骂过去，反正都没有真得道，得了“骂道”有什么用呢？结果自己学道都在生病，还著书立说骂别人不对，那不是造业吗？至少自己少生病也好一点嘛！其实显密都一样的，真到了一念不生，一定是气住脉停；反过来说，能气住脉停，自然心平气和，才能到一念不生。心不平，气不和，精神不充满，怎么能够达到一念不生呢？——南怀瑾”

通中脉与开悟的关系

答：
“中脉通，不一定开悟；中脉不通，一定不开悟。”

3、怎么充足精气神？
答：
“人身有365个大穴，对应地球公转太阳一周。地球公转太阳一周是365天，易数以9为最大，以9归真，所以人身每个穴位应填满9口真气。——释仁智”

4、怎样填真气？
答：
“一天十二时辰，一时辰六刻钟，每刻钟二十分钟，即每二十分钟为一座。人坐禅时，六根清静，心志既不散乱也不昏沉时，每一刻钟能化一口真气。当真气化生时，由督脉上行百会再下行到口腔时，会化成一口清且甜的口水，渡咽下去，胜过服一支人参，补益身之四大五行五脏六腑，推动百脉千经。——释仁智”

5、填满真气要多久——百日筑基。
答：
“一百天的时间不是乱定的。要计算要坐多少座才能气脉初通，即365个大穴×每个大穴9口真气＝3289座，把这个数字去零为整，即三千五百座左右。佛教日夜打坐，以连续七七四十九天日夜的打禅七，完成三千五百座。道教日修夜睡，一天用功十二小时，二个七七四十九天即可完成。二个七七四十九天，也就是一百天左右，故名百日筑基。——释仁智”

二、百日筑基是什么

百日筑基，顾名思义，就是用一百天的修行来打基础。
完成百日筑基，需要日修夜睡连续打坐一百天，完成三千五百座有效座。
这是一切修行人都要完成的基本功，在佛教被称为“打禅七”。

三、为什么要完成百日筑基

明白法理是一回事，能证到是另一回事。
——就像你明白不嫉妒的道理，却还是要嫉妒，因为你证不到不嫉妒。

百日筑基，筑的是什么基础？——入定。
百日筑基是为了打通中脉，打通中脉才能入定，中脉不通是被贪嗔痴等业障堵住。
中脉通，不一定开悟；中脉不通，一定不能开悟。
如果一个修行人连入定都做不到，他也就没有丝毫真功夫可言，最多也只是纸上谈兵的学舌鹦鹉而已。

南怀瑾老先生开示：
“中脉不通，不能得定。中脉不通而言得定者，绝无是处。中脉通了，才能证入初禅的真正禅定。色身没有绝对的健康，即不能得定。不能去掉身体的障碍，想进入定境，是绝对不可能的事。能做到身心健康，求证道业就比较容易了。
打坐盘腿修定，与明心见性没有多大关系，真的明心见性，不一定是靠打坐的，但又有绝对的关系

——若想回到本来清净面目，进一步转换这个色身，就非靠打坐不可。除此之外，无第二条路可走，而且非经修持功夫不可。打坐时气脉不通，不能得定。打坐腿痛，即为气脉不通，此时自己不去理会，久而久之，气脉打通，自然可定矣。凡稍能得定者，色身无有不随之转变者。

不要光弄大乘佛学空洞的理论。佛法如果真的学术化，以后的世界就没有佛法，末劫真的来了。现在的人两条腿都降伏不了，还谈什么降伏其心呢！知见虽有，然在功用上即过不去，实为见地不真，终不济事，说亦说得，提公案亦知道，只是生死到来过不了关。不如先学道家，先将气脉打通再说。但是据我的经验，几十年来，几乎连打好百日基础的人都没有。如果这个基础（百日筑基）都没有的话，所有佛学理论都是空谈。"

不要尽是参话头，玩弄机锋转语，不管你走佛法什么宗派，没有禅定基础，什么也不用谈。

万行上师开示：

"要想修行证得果位，必须先依小乘修持的路线，先把四禅八定修完后，有了一定的果位，再出来走大乘的路线。佛时代之所以证果的那么多，都是先走小乘的路线，老老实实地从禅定入手，有了禅定功夫才不会被境转，才谈得上入红尘中锻炼自己的心性，如此才有希望成功。"

四、完成百日筑基充足精气神，中脉被旺盛的精气神冲开后的境界

完成百日筑基的十种境界

http://www.douban.com/group/topic/31868396/

女人完成百日筑基，会变得象仙女般的冰肌美貌，进入仙女一样的境界。

http://www.douban.com/group/topic/31867570/

打通中脉后的十种现象（转载仅供参考）

一。 力大无穷。

二。 具备五眼六神通。

三。 修者应具备九彩虹影光明体。

四。 修者所有之言语,一切均为咒语般有奇效。

五。 得十方诸佛之智慧灌顶。

六。 对一切经论通达而无障碍。

七。 通达过去,现在,未来之三世宿业智。

八。 中脉开通之后,修者应大悲普周遍尘中脉开通之后刹,无时间空间之限制。

九。 具无漏神通。

中脉开通后的十二种境像（转载仅供参考）

1、 眼睛清澈明亮，眼神坚定有力，目光像能够穿透人体，物体一样。道家所谓"碧眼方瞳是神仙"，指的就是这种修炼者中脉打通后百脉皆通时出现的境像。

2 、体内产生所谓的"内华"如同春回大地，冰雪消融，温暖四肢百骸。正是"苦尽甘来，其乐无穷"。

3 、深层潜能被开发，天魂显现，可真正"沟通宇宙资讯，能量与体内气机交融，从而自然转化自成为自身所需的能量物质，感应元气，元光，母音"。

4、身安神安，对事物反应异常灵敏，心灵精神进入空明清醒境界，进入心如明镜，纤尘不染的境界。

5 、心灵深处自然产生出一股强大的内在吸引力，使心不外弛，神气内敛，身心自然离相离欲，虚空静定，无为而为，妙用无穷。

6、静坐时，体内产生一种向上的引力(如同有一无形绳索将身体向上牵引)，自发的将头顶，身体拉直，调正，自发无为的调整身心境界。

7 、腹腔自动向脊背收缩，出现前腔紧贴后背现象，玄关自发产生一种聚散开合的虚灵神性。

8 、内在气机绵绵，自运不息，消化吸收功能异常强健，排泄系统异常通畅。放屁极大，小便无一点

臊臭味。群阴消尽，通体纯阳。
9 、能够舍弃“我执”，“法执”，进入自然无为，灵感境界。终曰心旷神怡，神清气爽，体内散发着清幽淡雅的芳香。
10 、气质超凡脱俗，光彩照人，出现精足不思淫，气足不思食，神足不思眠的“三不思”超然境界。

11 、给人治病手到病除，人至病愈。治愈率非常高，能够标本同治，治愈后不易复发，甚至一个眼神，一个微笑，一个动作便能深深感染他人，震撼病痛者的心灵，在无意识的状态下病痛者不知不觉中，心思豁然开朗，疾病顿然消失。
12 、出现胎息，止息，气住，脉住的特异呼吸生理现象。

五、【重要】百日筑基打通中脉的原理
http://www.douban.com/group/topic/26688705/
不了解原理，几十年也修不完百日筑基。

六、百日筑基要打坐完成三千五百座有效座
怎样打坐
http://www.douban.com/group/topic/17703227/
打坐姿势、坐和睡的区别、盘腿和不盘腿的区别、怎样才算打坐有效

七、打坐时注意力集中在哪里
天台宗六妙法门：打坐时，数呼吸。
http://www.douban.com/group/topic/32304269/
或者打坐时，意守中宫。
http://www.douban.com/group/topic/32222650/

八、百日筑基必须持戒。
http://www.douban.com/group/topic/31810643/
《大学》说：知止而后有定。

九、百日筑基、入定、证道，最大的障碍——功德不够
http://www.douban.com/group/topic/32410412/
如果你发现自己甚至无法安心打坐三个小时，这是功德不够。

十、上班族，完成百日筑基作息时间表
http://www.douban.com/group/topic/31889699/

十一、修行次第：“百日筑基，十月怀胎，三年哺乳，九年面壁”
http://www.douban.com/group/topic/31780591/
不论宗派，一切修道人目标都是三身成就：法身成就、报身成就、化身成就。
马祖固然于言下顿悟，但还是从他南岳衡山打坐多年的基础而来的。现在的人两条腿都降伏不了，还谈什么降伏其心呢！但我坦白地下结论：就算能了法身，报、化二身还有问题。
许多禅宗的师父们，见到了法身，不见得有报身成就。法身一边的事，够不上圆满报身和千百亿化身。在印度过去的二十八位祖师，及在中国的五、六祖以前，三身成就者有之，六祖以后，三身成就的非常少。

禅宗所谓悟了见道，不过只了了法身，报身与化身还做不到。禅宗讲大彻大悟成佛，成佛了吗？成了，只不过大部份成的是法身之佛，明心见到自性。法身起用成就了没有？还没有，因为色身没有转。如何修转这个报身，这个在禅宗、在佛法里很难找到的，《法华经》所以是佛法中的大经，因为是修报身成就。《华严经》及其他大经都是这么显示，一切佛的报身，都是在色界中成就，欲界中必须转了色身，才能成就。
这个身体的转变不去管，充其量，死后中阴身的这个阴神不散，中阴成就，没有办法达到真正的成佛成仙的境界，没有达到圣人境界，现世不会成就报身、化身。
唐宋以后道家云："百日筑基，十月怀胎，三年哺乳，九年面壁。"对付色身的变化，起码三年的专修是绝对需要的，而且中间还不要碰到逆境。但是据我的经验，几十年来，几乎连打好百日基础的人都没有，可见修行之难。百日筑基是很困难的，学佛的人讲戒定慧，能入定一百分钟都了不起了，不要说一百天，如果这个基础都没有的话，所有佛学理论都是空谈。

十二、其他百日筑基开示
http://www.douban.com/group/topic/32265726/

十三、百日筑基小组
http://www.douban.com/group/352584/

十四、吕洞宾成道前的十次考验
http://www.douban.com/group/topic/12182120/